



山行報告



■高御位山縦走(脚力・歩荷トレーニング)

- 日 程：3月18日(日)
- 参加者：L赤木 SL森本 黒本 土井 西口 藤原(浩) 松本 森下

- 行動記録：J R御着駅 8:50 発～御着城跡(9:00 着)9:05 発～御着登山口(9:20 着)9:25 発～桶居山(10:35 着)10:40 発～鹿嶋・高御分岐(12:05 着)12:25 発～高御位山(13:05 着)13:15 発～北山分岐(13:55 着)14:05 発～辻登山口(14:40 着)14:50 発～J R宝殿駅(15:20 着)

♣♣高御位山縦走(脚力・歩荷トレーニング)に参加して 黒本



快晴・降水確率0%。絶好の登山日和でJ R御着駅を出発。御着城跡公園でストレッチをして、御着登山口から少し急登を登り開けたところに出て、周りを見渡すと遠くに姫路城が望めました。

瀬戸内海・家島諸島を眺めながら、小さい山を2つ越えてひとときわ高くきれいな山の形をした「桶居山」が近づき、“きつそうな山やなあ”と、思っていると“播磨のmatterホルンや”と、教えてくれました。登りになると周りを見る余裕はなく、足元ばかり見て歩いていました。ヒスイ色の青土、レンガ色の赤土、粘土質、真砂

土と、高御位の分岐に入るまで色々と変化していく地面を不思議に思いながら歩きました。登りは辛くてしんどくて、下りになると少し楽になり、おしゃべりしながら歩けました。桶居山分岐の手前で不思議な物を見つけました。鶏の卵のような物が4個地面に置かれており、産み落とされたものか？誰かが置いていったのか？未だに気になっています。

少し開けたところでお昼休憩となりましたが、初夏を感じさせる日差しが暑くて、喉が渇きおにぎりを食べるのがやっとでした。少し食べて休憩も出来き、気力も回復したので後半をがんばることにしましたが、高御位山の電波塔はまだまだ遠く最後までついて行けるか不安でした。歩いてみると高御位神社までは思っていたより早く着きました。北山までは、「初めての山歩き教室」以来で、ツツジのトンネルをヨタヨタと歩いたのを思い出し、あの頃よりは楽に歩けました。ツツジは、芽吹き始めたところで満開の頃に又歩こうと思います。

北山の鉄塔から先は初めてで「米相場中継所」「太閤岩」と旧跡があり、眺望も素晴らしく加古川・高砂市の街が目の前に開けていました。次に来た時はゆっくりと眺めていたい所です。

今回のルートは、高御位山縦走では一番長いコースと知り、離脱せず完歩できた事で自信がつき達成感も味わえました。バリエーションに富んだルートがこんなにあると知り、高御位山遊会に入って良かったと思います。完歩できたのは、リーダーさん、同行の皆さんと楽しく歩けたからだと思います。皆様、ありがとうございました。(歩いた距離18km、歩数3万歩。3日たっても体のあちこちが痛い、毎日体を動かさねばと思いました。)



■交野山(大阪) 女性委員会山行 巨岩の山～ほしだ園地・星のブランコへ

- 日 程：3月18日(日)
- 参加者：La 三木(悦) SLa 垣内 河合 笹木 島谷 苦瓜 田羅間
Lb 尾越 SLb 尾内 田中(由) 村上 矢根 山本(清)

- 行動記録：JR津田駅9:20発～倉治公園(9:40着・ストレッチ)9:50発～交野山山頂(10:50着・昼食)11:25発～駐車場(11:45着)～傍示分岐(12:05着)～京阪河内森駅(12:50着)12:56発～京阪私市駅(13:05着)～星の里いわふね(13:15着)～ピトンの小屋(13:45着)14:05発～星のブランコ(14:20着)14:30発～妙見宮(14:40着・ストレッチ)14:50発～JR星田駅(15:30着)

♣♣大きな岩と星のブランコ

山本(清)

大阪・交野市(かたのし)の交野山(こうのさん)とほしだ園地の山行へ参加した。

同じ文字を使っていて読み方が違うのってたまにあるけどなぜだろ～といつも思う。

JR神戸線尼崎駅で乗換えJR学研都市線の津田駅から交野山登山口を目指してテクテク。

341mと高さはあまりないと思うと足取りは軽い。山道に入るとウグイスの声、開花間近の山桜やツツジに春を感じながら木の階段を登っていく。延々と続く階段に汗が落ちる、しだいに会話は途切れ視線は足下に。低山ではあっても甘くないなと感じながら、1時間ほど歩いた頃、大きな大きな岩がある頂上に到着。大迫力に疲れが吹っ飛んだ。360度の展望は少し霞んでいた。少し早い昼食を終えて下山を開始。落葉を踏みながら足に優しい下りは快適だった。次の目的地「星のブランコ」を目指す。

斜面に作られた木の道は「森林鉄道風歩道橋」とある。地形をうまく利用したハイキングコースは心地いい。水の音を聴きながら緩やかな坂を登ってお待ちかね「星のブランコ」へ。長さ280mの国内最大級の人道吊橋だそうで、善防トレで歩く吊り橋の10倍くらいはありそうだ。残念ながら私の腕では上手く撮影できていなかった。支えが良いのかほとんど揺れないし足下が透けていないので怖くなかった。星のブランコを彩るこの辺りの樹々は冬の眠りから目覚め始めているようで



少し明るい。新緑の頃にもう一度来てみたい。夏にはブランコに寝転んで星空を眺めてみたい。

片道2時間ほど、「青春18きっぷ」を利用した山行は街歩き、山歩き、吊り橋とバラエティに富んだ楽しい企画に感謝しながら家路についた。



■鎌倉山(452.7m)行者道を歩く

- 日 程：3月24日(土)
- 参加者：La 垣内 SLa 西口 河合 笹木 舛賀 矢根 山本(清)
Lb 尾内 SLb 待場 田中(由) 西山(順) 西山(由) 藤原(千) 森下

- 行動記録：河内町公会堂9:00 発～愛宕神社(9:15 着)～大天井(10:30 着)10:38 発～鎌倉山山頂(11:46 着・昼食)12:30 発～鎌倉山寺(12:45 着)～普光寺(13:28 着)13:40 発～河内公会堂(13:55 着)

♣♣鎌倉山山行を終えて・・・

西山(由)

久々の山行でしたので正直皆さんについていけるのか、不安になりながらスタートしました。



やはり最初は体が重く思うように足が進まず、前についていくので精一杯でした。しかし、徐々に体が動くようになると、周りの自然を見ながら歩いたり、鶯の声を聴くことが出来たりと、春の陽気に包まれながら楽しむことが出来ました。

鎌倉山の山頂に着くまでにいくつもの山を越えて行ったため、「えっまだ…」と何度も思いました。そんな中の最後の急な登りは、正直体に堪えました。どんなに疲れてもやはり、山頂から見る景色は、綺麗で心の中が晴れやかになりました。

この感覚が好きで、“また登りたいなあ”と勝手に思っています。昼食をとってからの下山。私は、本当に苦手…。足の運び方や、置き場所など…。浮石ではないよね…。滑らないよね…。不安ばかり…。周りの自然を見たり、鳥のさえずりを聞いたりする余裕もなく、必死に下山。そんな時に思うのが、山行を繰り返して行っていたら…と反省ばかり。

帰りの車の中で、『これからは、山行にあった季節へと変わっていくので、時間をみつけて、山へ足を向けていきたいな』と思いました。

準備をしてくださった方々、ありがとうございました。



■大岩山 読図山行(学習会セカンド)

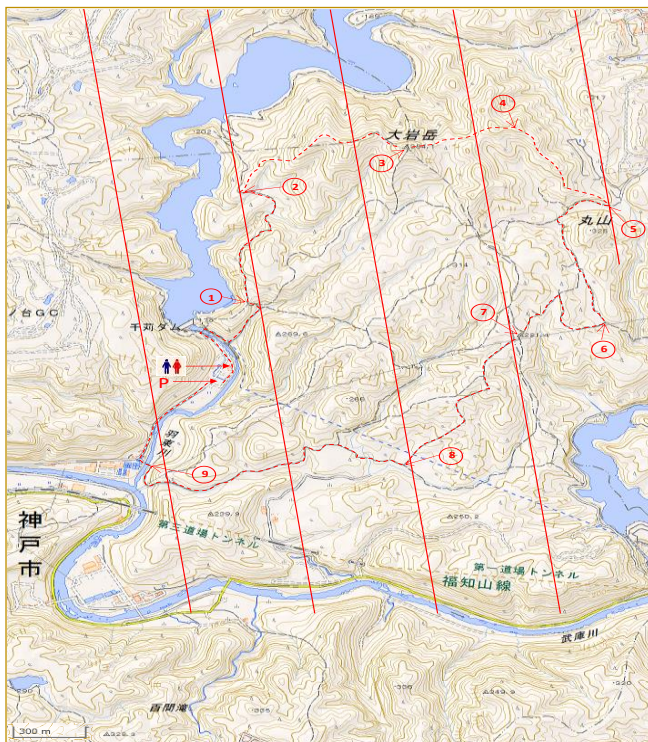
- 日 程：3月24日(土)
- 参 加 者：A班(サポート)L和田 森本 (読図)木村 安田
B班(サポート)SL佐々木 砂川(延) (読図)高島
C班(サポート)澤田(律) 藤本 (読図)廣岡 島谷

● 行 動 記 録：

(A班) 千刈水源地駐車場(9:30着)9:45発～ポイント①(10:15着)～ポイント②(11:00着)～ポイント③(大岩岳・11:40着)12:00発～ポイント④(12:25着)～ポイント⑤(丸山北・12:50着)～ポイント⑥(送電線下・13:15着)～ポイント⑦(181.4三角点・13:40着)～ポイント⑧(14:10着)～ポイント⑨(東山橋)(14:40着)～千刈水源地駐車場(14:50着)

(B班) 千刈水源地駐車場9:50発～ポイント⑨(東山橋・9:56着)～ポイント⑧(10:22着)～ポイント⑦(181.4三角点・11:20着)11:30発～ポイント⑥(送電線下・11:40着)～ポイント⑤(丸山北・12:08着)～ポイント④(12:20着)12:35発～ポイント③(大岩岳・13:15着)13:20発～ポイント②(13:50着)～ポイント①(14:10着)14:30発～千刈水源地駐車場(15:00着)

(C班) 千刈水源地駐車場 10:05 発～ポイント①(10:25 着)10:30 発～ポイント②(11:00 着)11:05 発～ポイント③(大岩岳・12:00 着)12:30 発～ポイント④(13:05 着)13:10 発～ポイント⑤(丸山北・13:25 着)13:30 発～ポイント⑥(送電線下・14:00 着)14:05 発～ポイント⑦(181.4三角点・14:25 着)14:30 発～ポイント⑧(15:10 着)15:15 発～ポイント⑨(東山橋・15:45 着)15:50 発～千刈水源地駐車場(15:55 着)



【丸山湿原】

♣♣道迷いの体験も大切

高島

桜の蕾が大きくなりちらほら花が咲き始めた朝、宝殿駅から5名の参加者と6名のサポートの方々とで出発しました。

目指すは大岩岳。ナビには千刈ダム駐車場。2時間のドライブの後到着すると、3班に分かれたのですが私はとても緊張していました。というのも、私の班は実習生が1人になり全行程を先頭で歩くことになったからです。

シルバコンパスで方向を確認します。川に沿って南へ進み地図で確認した建物を曲がりポイント9番へ。そして、地図を見て右手にピークを確認しさらに左手にピークを確認しながら進みました。間違いやすい曲道を注意するため沢を横切ることを確認しました。ちなみに、河川は水流の幅が1.5mを越えた場合に地形図に表示されるそうです。ポイント8番を曲がり、風吹岩を登り尾根伝いにポイント7番の三角点を探します。この頭上には送電線、鉄塔の印があります。しかし地図上での鉄塔の位置は見つけにくかった。送電線のおかげでポイント6番通過。地図では湿原の記号が現れ丸山湿原をまっすぐ進み、大きく曲がる場所ではコンパスで確認し丸山のピークを迂回してポイント5番へ。そこから登山道の印がないところを尾根伝いに行き、ポイント4番のピークへ。4番の横にも、もう一つのピークがあり、



そこが東大岩岳365mで見晴らし最高。千刈水源池の湖面もグリーンで美しい景色と優しい風を感じながら昼食をとりました。

食事で元気を取り戻しポイント3番の大岩岳384mへ向かいます。下って登って15分で山頂着。

大岩岳山頂でも眺望良く、三田から播州まで平野が広がっており高御位山が見えると教えて頂きました。そして水源池を右手に感じながら下りポイント2番へ。

かなり頭が疲れて目印になるものもなく尾根道を30分下ります。そして、2番を通過したら沢を2ヶ所渡りポイント1番へ。そこまでは順調でした。ところが、そこから駐車場へ向かう道を読み誤り1番から大岩岳に登るルートに迷い込み、これはおかしいともう一度ポイント1番まで引き返しました。

帰宅してから、もう一度拡大した地図で迷った場所を見てみると3つの分かれ道のうち、2つが同じ方向に曲がり重なっているようにも見え、冷静に見たらなぜ間違ったのかわかりました。

自分の足で歩いた地図をもう一度復習すると地形図から想像力が膨らむように思ったので、その訓練が自分には大切だと感じました。

最後は、近代化産業遺産に認定された壮大な千刈ダムからの放流が歩き疲れた私たちを迎えてくれました。

勉強不足で方向音痴の私にサポートしてくださったお2人のリーダーさんに感謝いたします。そして同行して下さった皆様、お世話になりました。



■丹生山 明石海峡からの瀬戸内の大展望を

- 日 程：3月25日(日)
- 参加者：La 砂川(延) SLa 和田 土井 開 藤本 村上 山本(清)
Lb 三木(悦) SLb 尾越 大谷 小田 乙坂

- 行動記録：神戸市バス・箕谷 9:38 発ー衝原バス停・登山口(9:55 着)10:15 発ー表参道出会い(11:25 着)ー丹生山(11:30 着)11:35 発ー帝釈山(12:30 着)13:10 発ー衝原登山口(14:25 着)ー箱木千年家見学(14:30 着)15:00 発ー衝原バス停(15:05 着)ー神戸市バス・箕谷(15:25 着)

♣♣丹生・帝釈山を登る

乙坂

今回の集合場所は「箕谷駅」。行き慣れない場所への移動はいつも行き着くまで少々不安になります。板宿駅でリーダーの砂川会長と村上さんと一緒になり、一安心。箕谷へは3人で向かいました。

駅に着くと、もう他の皆さんは到着されていて、後で聞くと行き方は色々あって、三ノ宮からバスでも来られたようです。「乗り換え案内」でしか検索しなかったのが、電車での行き方しか気づきませんでした。

当日は春本番と言う感じで気持ちのいい快晴。この春一番の最高気温だったようです。この日から暖かさが本番だった為、北区の桜はまだつぼみのままでした。

丹生山と帝釈山は木々が豊かに茂り直射日光が遮られ、最近日焼けが気になる私には都合のいい環境でした。丹生山には明要寺跡とその上に立派な建物の神社があり、その昔(6世紀平安末期)に栄えていたとあるけれど、今は人気はほぼ無く、建て替えられて20年しか経っていない立派な建物の神社も手入れされずに放置されている感じでもったいなさを感じました。

今回の山歩きは、空が霞んでいた為眺めは期待できませんでしたが、森林浴と言っていいほど豊かな森を歩きリフレッシュ出来ました。夏の暑い時期に歩きたいなあと思いました。

帰りは喉を潤し、皆さんで石井スポーツへ。



♣♣丹生山と帝釈山に登って

土井

神鉄箕谷駅からバスで20分、衝原は神戸市とは思えない程のどかなところでした。少し歩いてサイクリングセンター脇の登山口から登りました。他に登っている人にすれ違うこともなく私たちの落ち葉を踏む音だけといってもいいくらい静かな所でした。いつもは登り初めがきつく感じますが、今回はそんなこともなく歩きやすい道が続いていました。

途中にはお墓があって、その一つには「天保」の文字が刻まれていました。また、丹生山城跡、明要寺跡があり古くから栄えた歴史ある山なんだなあと思いました。11時過頃に丹生神社のある頂上に着きました。「向こうでお昼にしましょう」と帝釈山まで行くことになりました。



実はもうお腹ペコペコだったので途中何回かお腹が鳴りました。帝釈山までも歩きやすい道で、1時間ほどで頂上に着いて休憩しました。下りは荒れているところがあって土がボコボコしていたり、枯れ枝が散らばっていたりで足元に注意しながら下りました。下山して、重要文化財の箱木家住宅に寄りました。日本最古の民家だそうです。古い農機具等も置いてありました。

箱木さんも後世の人が自分の家を見学に来るなんて思ってもなかったでしょう。大きい家でした。

帰りはバスで箕谷駅から三宮までであったという間でした。16時前だったでしょうか。まだ明るい時間でしたが、ザコバに行ってビールで乾杯しました。その後、みんなで石井スポーツに行きブラブラとウィンドウショッピングを楽しんでから解散となりました。

砂川会長をはじめ、ご一緒した皆様、楽しかったです。ありがとうございました。



■増位山・弥高山・広峰山 ゆっくりリズム山行 姫路市北部の山を歩く

● 日 程：3月31日(土)

- 参加者：La 澤田(律) SLa 貝塚(文) 有本 兼澤 澤田(卓) 島本 田中(由) 橋本(万) 村上 吉村 Lb 上田 SLb 木村 内海 貝塚(陽) 清水 田中(美) 谷口 苦瓜 舛賀 森下
- 行動記録：JR 砥掘駅 8:55～ソーマン滝登山口(9:10 着)9:25 発～随願寺(10:20 着)10:50 発～見晴らし台(11:15 着)11:20 発～広峰山・神社(11:40 着)12:10 発～弥高山(13:20 着)13:30 発～増位山(14:35 着)14:45 発～東尾根登山口 15:30

◆◆参加雑感

兼澤

「山笑う」侯。桜も満開。天気にも恵まれた今日の「ゆっくりリズム山行」は、いろいろ思いを巡らせることができ、「味わいのある山行」であった。

其の1 みなさんとストレッチしながら、ふと頭を過ぎったことがあった。カラフルなウェア・シューズ・バックザック・雨合羽・帽子・ギア・・・1人当たりいくらのお金が掛かったのだろうか？仮に、平均15万円とすると参加者20人で300万円か！！スゲェ～ 高御位山遊会の会員なら、特別に、5～10%値引きしてくれる山屋さんはいないものかなあ～

其の2 私たちは他人の家を訪問すれば、必ず、挨拶する。私たちは神社域、寺院域、山域の結界を出入りする時、挨拶をしているだろうか？感謝の気持ちを持って拝礼しているだろうか？

其の3 神社で、寺院で「ご朱印」を頂くことが流行っている。本来、「ご朱印」は写経を納めた印として「宝印」を授けられたもので、それを綴ったものが「納経帳」だと聞いたことがある。しかし、私はスタンプラリーをしているようで心苦しく感じながらも、あっちこっちのお寺で「ご朱印」を頂いている。

其の4 姫路城主の御廟に巨大な「五輪塔」があった。「五輪塔」は密教で世界観を表した供養塔・墓標らしい。下から「方・円・三角・半円・宝珠形」の石にそれぞれ梵字(ア・バ・ラ・カ・キャと読む)が刻んである。時代により、石の形が少しずつ変化しているので建立された時代を検証するのに役立つらしい。また、お寺の五智やお遍路さんのお杖も五輪の思想に基づくらしい。

其の5 NHKの大河ドラマで全国的に有名になった広峰神社。祖母が弟の病氣治癒祈願のため、何年も月参りをしていた神社なので感慨深い。改めて、祖母の孫を慈しむ心と行動に目頭が熱くなる。

良きリーダー、良き仲間、良き山々、良き社寺、良き天気、良き季節、すべてに感謝、感謝、感謝の1日だった。



■雪彦山(一般道)

- 日 程：4月1日(日)
- 参加者：La 藤本 SLa 赤木 乙坂 笹木 瀧原 平石 福田 森下 山本(清)
Lb 上田 SLb 西口 島谷 香川 徳本 藤原(浩) 村上 矢根 吉村

- 行動記録：雪彦山登山口 8:20 発～展望岩(8:40 着)8:45 発～出雲岩(9:15 着)9:20 発～セリ岩(9:30 着)～大天井岳(9:55 着)10:15 発～雪彦山三角点(11:00 着)11:05 発～鉾立山(11:35 着)11:40 発～9 4 2 分岐(11:50 着)12:10 発～虹ヶ滝(13:10 着)13:15 発～雪彦山登山口(13:55 着)



♣♣雪彦山(一般道)山行に参加して

徳本

4月1日雪彦山の山行は、季節も暖かくなり「いろいろな花々が、見られるかな。」と思い、楽しみにして参加しました。駐車場では、「みつまた」という花が、たくさん咲いていました。

始めに準備運動をしました。「さあ、登るぞー。」と思い、登り始めました。登山口で「雪彦山は、命にかかわることがあり危険な山であること。雪彦山に登れるとアルプスも登れるこ

と。」などを聞きました。「そんなに危険な山なの。」と少し不安になりました。不安が的中しました。

登っていくとやはり危険な登山道でした。急な坂の登山道を木の根っこを足場にして登っていきました。「よめいて後ろにこけると山から落ちるな。」と思いながら慎重に登りました。

「このような登山道が続くのかな。」とっていると今度は、鎖を使って岩場を下りたり、上ったりしました。鎖を使うことは、初めてだったのでできるか不安でしたが、同行の方々の声かけで何とかできました。次は林の中を登りました。思ったより長い距離を登ったのでとても疲れしました。足腰が弱ってきました。みなさんについていけるか不安でした。

雪彦山三角点では、とても疲れて周りの山を眺める元気もありませんでした。三角点からどうにか頑張って鉾立山まで行くことができました。「ここからは、下りですよ。」と聞き、ほっとしました。少し下ったところでお昼を食べました。

帰りは、下りが長く続きました。始めは下るのが楽しくてルンルン気分でしたが、あまりに長かったので、足が疲れてきました。小川のせせらぎが聞こえてきました。なめ滝でした。川の水が岩をなめるように流れているのでなめ滝というそうです。ここからは、岩を川の水が本当になめるように流れていて水もきれいで川のせせらぎを聞きながら、気持ちよく下っていきました。

しばらく行くとまた、鎖を使って岩場を下りるところがありました。横では、川が勢いよく流れていました。ここからしばらくは、岩を足場にして下っていきました。ここも慎重に下っていきました。

川を渡ると前方に上りの登山道が見えました。なんとか残りの力を振り絞って登りました。

登ったところで少し休みました。ここからは、下りの登山道でした。林の中を下って行くと賀野神社の駐車場の車が見えました。「もうすぐ登山口だな。」とっていたら、まだまだ下りが続いていました。人工の階段を下りると、横には砂防ダムがありました。しばらく下ると登り始めたときの登山口に到着しました。登山口では、足腰が弱って歩くのがやっとでした。でも、危険だと聞いていた山、雪彦山の登山ができてうれしく思いました。雪彦山では、木の根っこを足場にして登ったり、岩場では鎖を使って登ったり、林の中を登ったり、川に沿って下ったりといろいろな体験ができました。

リーダーさん、同行の皆さんお世話になりました。ありがとうございました。



■吉野山(奈良) 桜の名所を訪れる

- 日 程：4月11日(水)
- 参加者：L 瀧原 SL 田羅間 小田 笹木 福田 舛賀

- 行動記録：近鉄吉野駅(9:57着)10:12発～如意輪寺(10:55着)11:05発～稚児松地藏堂11:32～花矢倉展望台(12:02発)12:25着～吉野分水神社(12:30着)12:34発～高城山(13:00着)13:05発～金峯神社(13:25着)13:31発～蔵王堂(14:36着)14:43発～近鉄吉野駅(15:07着)15:37発

♣♣奈良吉野山、桜たび

福田

古来より日本一の桜の名所として知られる吉野山ですが、この山は大峯連山の北の端から南に約8キロつづく尾根一帯を指すそうです。

また、大峯信仰登山の根拠地でもあり、修験道の霊場とされてきました。2004年には吉野山を含む「紀伊山地の霊場と参詣道」がユネスコの世界遺産に認定されました。

こんな前置きは別として、日本一の桜の名所というフレーズの登山はとっても楽しみにしていました。前日までの天気予報で近畿は降水確率50～60%雨で、山行をほとんど諦めていましたがピンポイント。奈良は北からの前線南下が夕方以降になるとの詳しい情報を信じて決行となりました。



吉野駅に到着するとインバウンドの訪日観光客、登山風のグループ、駅からタクシーで一気上千本までワープするリッチな老夫婦等、平日とは思えない人・人・人。

人ごみを避け空き地を見つけてストレッチ。登山スタートです。3月末からの陽気で例年よりも早く桜が開花し、下千本はすっかり新緑の若葉に衣替え。中千本あたりから何とか花びらを残した山桜や八重桜がチラホラしてきました。如意輪寺でお参りと休憩を取り、奥千本を目指します。高城山手前で麓の金峯山寺まで見渡せる眺めの良い広場があり、そこで昼食となりました。

お弁当・新緑・春風・チラホラと桜。一面の桜を眺めながらではないけれど、幸せ！

高城山の展望台あたりから上が奥千本に続きますが、こちらは盛りを少し過ぎていますが、満開の桜。上まで登ってきて正解です。下りは参道沿いのカフェやお土産屋さんを覗きながらのそぞろ歩き。帰りの電車の時間を気にしながらもお土産を購入したりソフトクリームを食べたり、楽しく下山しました。また行ってみたいな。そう思う楽しい山行になりました。